明治四十三年十二月二日第三種郵便物認可（毎月一回
明治二十一年十二月二十八日內務省許可（廿日發行）

大正六年十月二十日發行

婦人衛生雜誌

第三百三十五號

婦人衞生雜誌

第三百三十五號目次

講演

叢談

育兒

家庭衞生

抄録

雜報

廣告

稟告

來る十一月五日(第一月曜日)午後一時より本郷區湯島(お茶の水)東京高等女學校附屬作樂館に於て本會例會相開き左の講話有之候間御知友御誘引御來會被下度候也

一、亞米利加土産　　醫學博士　岡田和一郎君

一、未　定　　醫學博士　田澤鐐二君

大正六年十月

私立大日本婦人衞生會

私立 大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんと皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆吾等婦人のもつぱら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を拂はざるものゝ如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ每月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尙之を筆記して冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を敍べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月　首唱者總代

私立 大日本婦人衛生會規則摘要

（明治卅二年十二月改正）

第一條　目的本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ随て社會全般の幸福を增進するにあり◎第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會の者には會員章を交付す（交付手續卷末に詳なり）入會後轉居、等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條　會員は本會に於て每月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戾せず●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす●第十條　本會に左の役員を置く會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託するヿあるべし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條　臨時指名委員の件●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す●第十六條　集會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外每月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條　每會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑托し會員をして隨意聽講せしむるものとす●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演說等を傍聽さしむるヿを得（但衣服は總て質素たるべき事）●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁す●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　每年三月總會に於て會計の收支決算竝に庶務の概要會員の增減等を報告すべし●第廿二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條　會計の收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす●第廿四條　會計は一ヶ年每に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし本會會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす●第廿七條　支會には支會限りの會員を設くことを得●第廿八條　本會の雜誌は支會に回送すべきを以て其費用は支會より本會に送付すべし支會限りの會員には支會より雜誌を送付すること亦同じ●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし●雜件

第三十條　本會は每月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條　會員又は本會外の者にして金圓若くは物品を本會に寄附する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄附物品姓名及品目を雜誌に登錄し尙本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條　會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證郵送費として別に返信料を添へらるべし（郵券送一割增）●第卅三條　會費の拂込は東京府下に限り每月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし振替にて口座番號東京一〇六〇〇〇番本會事務所宛に振出しあるべし●第卅四條　會員中若し本會の障礙となるべき所爲ある者又は屢く會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市本鄕區駒込林町二番地
私立大日本婦人衛生會

婦人衛生雜誌第三百三十五號
（大正六年十月二十日發行）

講演

國政と家政と衛生と醫政

法學士 山崎佐

一

筒先き一分を誤りたる彈丸は、的より數百間を外れるものであると云ふことは能く聞く言葉であります。國家の經綸も、現在の政治家の如何により百歳の後の盛衰に關するものであります。一家に於きましても、今日今朝の家政は一家の興廢を支配するに至るものであります、されば一國に於ける所謂國政は、國家の礎でありまして、現在の毀譽褒貶は元より念頭に置く可きものでないのであります。一家の所謂家政も、其家の礎でありますから、一日の安逸などは念頭に置いてはならぬのであります。

斯くの如く國家には國政がありまして、只管富國強兵以て其隆盛を計るのであります。家政も國家に於ける國政と同樣でありまして、其家の興廢は一に之に懸るものであるのみならず、家が寄つて一國を爲すのでありますから、健全なる國家には其細胞であり、分子である家が健全でなければならぬことは云ふ迄もないことであります。而して健全なる家は、其分子でありますところの各家族の人々が健全でなければならぬことは勿論であります。恰度時計の樣なものでありまして、其表が如何に白金や金側等で立派でありましても、其中の目にも見えぬ程の鋲一本が長過ぎたり、太過ぎたり致しますれば、到底正確な譯には參らぬものであります。國家が如何に大

きくても其分子の家、其又分子の人々が不健全でありますれば、到底立派な國家は望むことは出來ぬのであります。而して前程述べました如く國家を立派に成長せしむるのは國政でありまして、其分子たる家々を立派に成長せしむるのは家政であります。之に依つて是を視まするご、家政は家の礎であると同時に實に國家の礎であると云はなければなりません、而して此家政を實際に掌るものは一體誰れでありましやう歟、問ふ迄もないことであります、又應へる迄もないことであります。

二

外に在つて國家百年の計を建てるのは男子の本懐でありましやう、之を所謂國士と云ふのであります。内に在つて一家の基礎を固むるのは女子の本分でありまして、之を眞の家婦と云ふのでありましやう。而して各家々は時計の中の機械の樣なものでありますから、若し此機械に狂でもあれば、其組合せに依つて成立つて居る時計、卽ち國家は正確に時を打つことは出來ぬものであります、時計の役に立たぬのであります。故に女子が其家々の礎を固める家政は國家の礎を固める源であります。

家政は斯樣に重大なものであります、家政を掌る女子は斯樣な重大な役目をするものであります。然るに此家政の知識は一體如何なる方法と、如何なる期間に養はれるものでありましやう歟。

女學校には家政科として一科目をなして教授されて居ります。然し私は不幸にして其内容を充分に窺知して居らぬのでありますが、克く此重大なる任命を果すに充分なものでありましやう歟、此點に就ては多く云ふ必要を認めぬのであります、唯皆さんの日常見聞なされて居るところに依つて判斷されれば充分であります。唯衞生と、家政と、醫政との關係に就ては一言する必要があります。

三

國家の隆盛や、一家の繁榮は、國民の健康に依ること云ふことは多く說明する迄もない事であります、昔

より健全なる精神は健全なる身體に宿ることさへ云はれたものでありまして、吾人の生存には體の丈夫と云ふことが第一であります。されば國家は種々の衛生機關を設け、衛生制度を整へ、やれ下水、やれ水道やれ、檢疫、やれ種痘、やれ何と、日も人も足らぬ様に骨を折つて居り、又多額の金を費して居るのであります。醫學者も、種々の研究をして、如何にせば健康を保つことを得る歟、家屋は如何、衣服は如何、帽子は如何、履物は如何、食物は如何とか云ふ様に、各般の研究をして居り、又豫防と云ひまして直接疾病に對し之が豫防の方法を講じまして、やれ注射、やれ隔離、やれ消毒と云ふ原理を攻究し、斯くしても尚疾病に罹りますれば、一日も早く全快する様な、所謂疾病治療の方法やら、原理やらを研究して、世人に對し其恩澤を與へ様として居るのであります。彼様に國家としては、保健、豫防及び疾病治療と云ふことに骨を折つて居るのであります、之が所謂國家の衛生と醫政とであります。

斯様に國家と致しましては、國民の衛生保健に力を盡して居るのであり、百般の醫事制度を設けて居るのでありますが、之が實際の働に就きましては、如何に取扱はれて居るものでありましやう歟。

數百の醫事に關する法規制度も、直接吾々に關するものは、春秋二期の大掃除位のものでありまして、其外のことは、殆ど無關係に取扱はれて居るのでありまして、家政の中の一項目たる、家事衛生は、家政の宰相たる主婦の手に依つて取扱はれて居りまして、學界に於ては天下有數の衛生學者も、成程其學説は衛生學上世を導びき、天下の蒼生を助ける様なものでありましても、其人自身の實際の衛生は其家の主婦に依つて司られて居るのであります、玄米が滋養物だとか、野菜物は何がよいとか、魚は如何、肉は如何とか、又は食器に對する清洗とか、衣服に對する清潔寢具の取換、日光消毒等の如く、其家族の衛生保健等に關する事項は、一切を擧げて其家事衛生の宰相たる主婦の手掌に依つて定まるのであり

ます、斯樣な次第でありますから、國家としては、百千の醫事衞生制度が設けられても、衞生學上數百の原理原則が發見されても、家政と交涉しない樣なものであつては、吾々の日常生活とは全く無關係になつてしまふものでありまして、恰も衞生の原理や醫政が宙乘りをして、吾々の實際生活は其下を通る樣なものであります。

御承知の如く、吾々は家政を掌る婦人の手に依つて料理鹽梅されたるものを食し、仕立られたり、洗濯されたりしたものを著て、其手に依つて淸められたる家に住んで居るのであります。是は理論に非ずして、實際でありますから、一家の衞生健康は、全く此等家政を掌る、換言すれば家事衞生を取行ふ者の手に依つて支配されて居るのであります。而して之が不取直國家一般の衞生保健となるのであります。茲に於て家事衞生の發達と云ふことが社會問題として考究されなければならぬことゝなるのであります。

四

以上の如く吾々の衞生保健は家婦の手に依つて支配されるものであると致しますれば、其支配が合理的のものであつて欲しいことは云ふ迄もないことであります。自個の偏狹なる經驗知識に依つて家事衞生を取行つて來りますれば、唯に其一家の礎が破れるのみならず、一國の礎が破壞されるのであります。故に家事衞生、換言すれば女子の衞生思想と云ふことは、一の社會政策として必要でありまして、一の國家問題として主張されなければならぬものであります。何となれば、家事衞生が完備すれば、國家の衞生や醫政やらの大半は達せられたるものでありまして、又國政の重要項目は達せらるゝと云ふことに成るものであります。國民の健全は、國家の强固繁榮の根本であるからであります。

斯くて家政は、眞意義を發揮し、其重きを增すものであります。而して斯くならなければならぬものであります。

然し現今の家政に於ては、家事衛生と云ふことが、斯樣な重要なものとして取扱はれて居るでありましやう歟、家事衛生に關する知識の涵養は充分でありましやう歟、學校は勿論、各般の方面に對し今一層之が指導の方法を講ずる必要があると信ずるのであります。

叢談

魔がさすといふ事

醫學士　森田正馬

世俗に「魔がさす」といふ事を屢々聞く、又これとは多少趣を異にするが「風を引く」といふ。何れも不思議な作用と認められて、身心の衛生上に少なからぬ影響を及ぼし、人倫道德上にも種々の關係を有することでありますから、之に就て少しく述べて見やうと思ひます。

一、魔が射すとは

ふとした誘惑より起る出來心にて或は盜みをなし、或は女に溺れ、或は幼兒に果物を與へて生命を脅かさるゝに至る等の如き、思ひがけなき、豫期せざる出來事より大事に至るのをいふのであります。

世は益々文化に進むに從ひ、次第に自然を破壞して人爲を加へ、眼を開けば人の心をひくもの、門を出れば人の慾望をそゝるものが吾人の心身を圍繞て居る。然し人が吉原を見物し、三越に立寄つたからといふて必ずしも魔がさすのではない。

然らば人は如何なるときに所謂「魔がさす」かといふに、或は酒を飲むで氣分が大きくなり心の浮いた時或は悲觀絕望の淵に陷つた時、甘言を以てそゝのかさるゝ時、或は愛にほだされて心の動搖するとき、或は虛榮にあこがれ、人にかゝづらひ自己の本領を失ひたる時、即ち心の緊張と弛緩、例へば悲痛と安

心等の如き卒然の差を生ずる刹那に、些細なる害物にも直ちに誘惑の犠牲となるものであります。

二、風を引くといふ事

俗に風を引くと申しますが、これも右の「魔がさす」と云ふのに類似した點がある。

風を引くとは又感冒ともいひ、普通多きは先づ初め咽喉部に不快の感を起し、身體違和を覺え、頭重く氣分勝れず、一兩日の後には鼻加答兒を起し、次第に喉頭、氣管等を侵すに至るものであります。

その原因は、最近に至り一種の黴菌を發見したといふものがありますけれども、凡そ吾人の身體には無數の種類の黴菌がありまして、口腔內の檢査によりても二百種以上を算へたものがあり、その內には肺炎菌、稀には腦膜炎菌、「インフルエンザ」菌などのあることもあります。この腦膜炎菌、「インフルエンザ」菌、又「チフス」菌などを身に持ちながら其病に罹らざるものを菌保持者といひまして、同じ病原菌を持つて居ても、その人が皆必ずしも其病に罹るといふものではありません。世間の人が、風を引くのは寒氣にあたるより起るとなし、衣服を厚着すればよいと思へるなどは大なる誤りであります。

然らば風は如何なる時に引くかといふに、例へば寒い處から急に「ストーブ」の暖かな室に入り、しばし憩ふうちに、ふと睡む氣を催ほす時、或は夏の暑き日、涼しき木陰に居睡りする時、或は夜、身體に汗ばめる時、心地よく胸や腹を冷氣にさらしたる時(俗に寢冷えするといふ)など、即ち寒暑より急に溫度の變化し或は全身或は一局部の皮膚ゆるみ、神經の調節その度を失ふ時に、弱くして侵され易き組織若くは器官に變狀を呈するもので、或は咽喉加答兒下痢等を起すに至るものであります。かゝる時に、若し心に少しもゆるみなく、精神常に緊張して、神經機能たしかなる時は決して風を引くものでない事は、或は寒中に露營し或は寒中游水に禊して決して風引く事のないのを見ても知られます。寒中入水し若しくは雪中に凍死せんとするものを急に暖むれば

必ず死するものでありますけれども、先づ初め雪を以て全身を摩擦し、徐々に身體を暖むれば、これを蘇生せしむることが出來ます。

それで、風を引くといふのは、外界には黴菌、寒暑等の有害物があるのですが、內部に精神のゆるみありて初めて起るものである。世は文明の進むに從ひ外面的衛生が發達し、安逸贅澤となるに從ひ益々身體虛弱となり、精神愈々緊張を失ふに至るのであります。この點は須らく動物的生活に復古すべきものであらうと思ひます。

されば人常に精神健全にして、自己の分を守り、卽ちその身分、體力、知識、職業等に對し、あきらむべき所はあきらめて滿足し、扨ては幸福感謝の念に充ち、虛榮を惡み、僥倖を斥ぞけ常住努力、著々向上の念を刹那も失はざれば、如何なる外界の誘惑ありとも、何處の毛孔にも間隙なく、如何なる神經の末にも小ゆるぎなくして、決して魔の射す所を見出すことは出來ません。

故に、風を引くのは寒氣にあらず、黴菌にあらず、皮膚神經の小ゆるみである。心の空隙である。魔がさすのは惡靈にあらず、誘惑にあらず、自己の慾心である。精神の空虛であります。されば吾人は寒暑に堪へて身體を鍊り、誘惑と戰つて心の賊を壓伏し精神を修養し、身心共に健全ならば、黴菌も惡魔も恐るゝに足らず。風引くは身體虛弱なるものに多く魔がさすは痴愚、變質の人に多いものであります。電車の動き又は止まる時、卒然倒れるのは、其心に緊張なく、注意空に迷ひ、變に應ずるの用意なき爲で

風引くも、魔が射すもこれと同じ心の刹那に起るものであります。

血緣の話

醫學士　小酒井光次

新約全書の「マルコ」聖福音書の中に「弟子等の食するにイエス麪をとり祝して之を擘き彼等に與へて

曰ひけるは、取れよ汝等、是我體なり、と、又杯を取り謝して彼等に與へたまひ、皆之を以て飲みけるが、イエス彼等に曰けるは、是れ衆人のために流さるべき新約の我血なり……とありますとほり、昔しから身體のうちで最も尊いものは血液であると考へられて居たのであります。福壽草、鈴蘭、虞美人草の如き美はしい愛らしい花が皆血液に因むだ傳説を持つて居るを見ても、如何に古の人が血液といふものに關して神秘な尊いものであると考へて居たかを略ぼ察するに餘あるのであります。或は夜、大空に輝いて居る星は、それをチット見つめて居るばかりでも一種の神々しい氣持になるのは皆さまも常に御經驗になつたことゝ思ひますが、御承知の通り星には東洋でも西洋でも多數の傳説がありまして、その星の中でやはりあるものゝ血液から生じたといふ傳説を持つて居るものもあるのであります。

そこで親と子との關係を考へて見ますにこの血液が繼いて居るものである。即ち子は親の血を分けて持つて居るものであると考へるのも自然の勢であるかと思ひます。「血は水よりも濃し」とは俗諺ではありますが、其の間の眞理を穿つて居るのでありまして「切つても切れぬ血縁」といふことは昔から爭はれぬ自然の大道となつて居るのであります。

子が母の胎内にある時分は其の母體と同じ血液で養はれて居るものでありますから、母の血液を子が分けて保有して居ることは誰しも考へられることでありますが、づゝと昔から、子はやはり父の血液をもわけて保有して居ることであることはやはり誰しも考へて居たのであります。「氣は父より受け、氣水と爲る、血は母より受け血火となる」と昔の醫書に書いてはありますが、やはり子の血が父の肉身と繋がつて深い緣を持つて居るものと考へて居た證據は澤山あるのであります。

例へば唐書の孝友列傳の中に王少玄といふ人の傳が記されてありますが、この人は博州の聊城といふ所の人でその父は隋の世の末に亂軍の中に殺されたの

であります。少玄が十歳になつたとき父の所在を母に尋ねましたら、母はしかぐ\と答へましたので、悲しみ泣いて彼此との屍を求めて居ました所が野中に白骨が累々として多く晒されて、どれが父の骨であるか知るよすがもありませぬ。その時ある人が少玄に敎へて云ふのには、子の血を以て骨に注ぎよく滲るものが父の骨だと言ひましたから、少玄は悦んで野中の白骨を見る毎に、自分の皮膚を傷けて血を濺ぎ、凡そ十日の後に始めて父の骨にめぐり逢ひ思ひの儘、手厚く葬式を營むだといふことであります。

其外一々かゝる例を擧げるのは省略致しますが、梁書の列傳にも同樣なことが書かれてあり、我國でもたしか種彦の小說の中にもそれに似かよつた事柄が書いてありました、何れにしてもこれ等は血といふものが、父子とか同胞とかに餘程深い關係を持つて居るものであることを示して居るのであります。

そこでかゝる傳說が果して眞であるか否かといふことはたゞこれだけの事實(といひませうか又は小說といひませうか)で滿足することが出來ないのでありまして、どうしても現代の人を滿足せしめる爲には科學的の證明を經なければならぬのであります。ところが輓近の科學の進步は果してかゝる血緣といふことの關係を立派に血液に就て證明するに至つたのでありまして左にその槪略を述べて見ようと思ふのであます。

血液は御承知の通り液體でありまして、その中に血球といふ小體が多數に存在して居るのでありますが、この血球は人體の燃燒を司る酸素を運ぶ役目をなし(赤血球)、或は外物を喰ひ殺す作用をするのであります(白血球)。なほその外に血小板といふものがありますが、かゝる血液の中の小體を取り除いたあとのものを血漿と名け、その血漿から纖維素を取り除いた殘りが血淸と稱するものであります。そこでこの血淸の中にはどんなものが含まれて居るかと申しますと十分の九は水でありますが、その中に血淸

蛋白質といふ極めて重要な物質が含まれて居ります、この蛋白質以外には少量の鹽類や脂肪などが含まれて居りますが、本問題に大關係を持つて居るものは、この血清蛋白質であります、この血清蛋白質に大別して二種ありまして、「グロブリン」と「アルブミン」とあることは既に御承知でありませうが、この二種の蛋白質が近來の研究によつて血緣といふことに關し極めて重要な意義を持つて居ることが明かとなつたのであります。

一體蛋白質なるものには植物から得たものにしろ、動物から得たものにしろ、其の種族固有性を持つて居るといふことが明かにせられたのでありまして、例へば豆も蛋白質、人間の肉も蛋白質であるから、豆の蛋白質を人間の皮下に移植して其儘人間の筋の働をするかといふとそうは行きませぬ、のみならず人間の血液が損失を來した場合に馬の血液を輸入して補つたならばよいかといふに一寸考へて何でもない樣に思はれるやうでありますが、かゝる際その人間は平氣で居る譯には行きませぬのみならず他の人間の血液でも全く反應なしで居るわけには行かぬといふことが明になつて來たのであります。吾人が消化管に他種の蛋白質を取り入れた場合にはその分子を細かいものに破壞すると同時にこの種族固有性を破壞して、然る後自分の本來の蛋白質につみあげるのでありますが若し消化管以外の場所例へば皮下であるとか靜脈內であるとか、又は腸腔內とかへ直接異種の蛋白質を輸入した場合には、吾人の身體は如何なる反應を起すかといふに、その蛋白質を沈澱せしめて用をなさない樣にしてしまはうとする傾向があらはれて來るのであります、かような傾向を持つ物質卽ち沈澱素と稱する物質が出來るのであります。

これを例へば兎について實驗を行ふならば人の血清を兎の血清に注射するならば、その兎の身體の中には人の血清を沈澱せしめようとする沈澱素が出來るのであります。ところがかゝる沈澱素を猿の血清に

働かして見るとやはり幾分か沈澱を生ずるのであります。これを類族反應と申しまして緣の近いことを知ることになります。そこで今度はその同じ沈澱素を馬とか羊とかの血淸に働かして見ると何等の反應もないのであります。即ちこれ緣が遠いといふことを知るよすがとなるのでありますが、之とまた反對に甲といふ人の血淸を兎に注射して沈澱素を作るとその沈澱素は甲といふ人の血淸に對しては立派に沈澱を起すが、同じ人間でも乙といふ人の血淸に對しては沈澱は起すが其の程度が遙かに少ないのであります。但し甲といふ人の親なり子なりの血淸を働かせて見ると甲その人の如く強くはないが乙といふ他人の血淸に對するよりも強く反應を起すのでありましてこれによつて親と子の血淸が他人のそれよりも餘程緣が深いことを實驗上知ることが出來るやうになつたのであります。かくの如くにして血緣の關係は實に試驗管の中で立派に證明して之を示すことが出來るやうになつたのであります。

以前は犬の血か人の血かを判斷するには單にその外觀で判斷したもので大岡政談の天一坊だとか、鐵砲野市とかの裁判を讀まれた方は思ひ當られませうが今では何の雜作もなくこの生物學上の操作で立派に證明することが出來るやうになり、實に科學の進步に驚かざるを得ないのであります。加之傳說的に取扱はれた血緣といふことも科學的に證明されるといふのはお互に科學の恩惠を讚嘆せずには居られぬではありませぬか。

婦人科的疾患と比斯的里

醫學士　山崎　淸

比斯的里なる病名は古くから頗る廣く世人に知られたる疾病でありまして、且つ婦人にのみ限りて發生するものの樣に誤認して居る者が多い樣であります。然し只今の醫學にては唯婦人をのみ犯す病氣では無くして小兒も亦本病に罹る事があります。

聖醫ヒポクラテス氏以來比斯的里と云へば直ちに婦人にのみ限られたる子宮の疾患なりと考へ、彼の婦人は強度の比斯的里に犯されてると申せば此れは取りも直さず婦人科的疾患即ち子宮病に罹てるものと見做し、遂に本病に比斯的里即ち子宮痛なる名を命ずるに至たのであります、從て只今でも往々世人が兩者を混同して同一病氣であるかの如く思ふのは無理ならぬ事であります。然し現今の進歩せる醫學上よりは比斯的里なる病氣は官能的神經病の一種でありまして婦人科的疾患殊に子宮病の別名に非らざる事は明白となつたのであります。

斯くの如く古來より比斯的里と婦人科的疾患重に子宮病とを混同せし位なるを以て其間に何等かの關係存在す可しとは何人も想像致す所であります。依て左に比斯的里の原因及び其兩者の關係に就きまして少しく述べ樣と思ひます。

比斯的里は其起るや常に春機發動期即ち年頃に於てするも往々幼時に在りて既に本病の前驅症を來す事があります、從て小兒比斯的里を見る事が稀れではありません。一般に神經系統が興奮性を帶びて且つ旺盛なれば本病の發生も愈々頻繁に來るのであります。故に或國民は本病に罹り易い傾向を有して居ります即ち彼の佛蘭西人及び猶太人等であります。本病は遺傳性疾患となりて來る事があります。又た他の神經疾患例之舞蹈病と申す病氣等に併發して來る事があります。

不適當なる教育及び生活に由り幼時より身體若しくは精神を過勞する時には既に幼時に於て本病を發し或は春機發動期に至りて之を來す事があります。其他精神過勞、過劇の名譽心も本病の原因となります。

精神的興奮即ち焦心、苦慮、失望、慕鄕、戀愛の如きは間々本病を引き起すのであります。又た諸般の衰弱性及び淹久性疾患は本病を喚起致します。例之ば重症の腸窒扶斯、胃腸病、肝臟病、腎臟病等の如き內臟疾患に次いで本病を發する事があります。

中毒即ち「むるこほる」、煙草、咖啡の濫用及び慢性鉛中毒の如きものも本症に原因となります。

模倣も本症の發生上尠からざる關係を有して居ります。即ち本病患者と寢食を共にし親密の交際を結ぶが爲め本病の襲ふ事が稀れでは無いのです。故に學校、囚獄、寺院等の如き場所に本病の地方的發生を見る事があります。比斯的里性素因を有する者に劇甚の精神的興奮若しくは損傷を來す時は其素因は忽ち現はれて本病を發生する事があります。

最後に述べんと致します、婦人科的疾患がありまして比斯的里を起す場合は隨分多くあります。即ち子宮內膜炎、實質炎、子宮位置に異常があります時、月經異常(無月經、子宮出血、月經困難等)生殖器異常(缺損症、發育不全、機能障碍)がありまして此等の婦人科的病氣に就て初めの內は自分一人にて專ら心配致し、周圍の人又は兩親等にも告げず種々姑息的療法を施し、且つ病氣に對して恰も犯罪でも爲したか或は何か惡しき事でも致したかと思ひ、又は斯くの如き婦人科的疾患は大に婦人としての恥辱であるかの如く考へ人知れず心をいため爲めに精神的過勞が原因となりて遂に比斯的里を引き起す場合が多數であります。故に古人も世人も比斯的里と子宮病とを同一に見做す樣になりましたのも無理ならない事であります。即ち婦人科の病氣がありますと比斯的里を引き起す原因となる場合が多いからであります。從て比斯的里として病氣が周圍の人に知られる迄には一方婦人科の病氣は益々惡くなり、遂には一生付き纏ふ樣な慢性婦人科疾患となるのであります。故に若し婦人科的病氣の有る方は左程重くならない內に且つ未だ慢性とならない前に婦人科專門醫の診察を受けて然る可く治療を爲す必要は申す迄も無い事であります。斯く早い時期に、適當な療法を加へる時には全治も早く又た比斯的里を起さないですむのであります。

比斯的里の徵候に就きまして一寸申述べますれば、元來比斯的里は他の病氣と異り、其症狀は甚だしく

複雜でありますが、先づ輕度のものにありましては時々殊に天氣の惡い時或は時候の變り目などに頭痛がしたり、眩暈を感じたり、耳が鳴つたり、肩胛部が凝たり、神經痛と申し身體の彼方此方に痛みがありましたり、腰部に牽引性の疼痛を感じたり、手足に冷寒を感じたりして一年中不快に暮し、氣が鬱々として何となく晴れ〲致す樣な事がないのであります。

然し重症になる時には身體全般が病氣に犯されて居るかの樣でありまして、種々の障碍を引き起します。而して其强弱は千差萬別でありまして一定致しません。色々の症狀が忽ち隱沒致したかと思へば、又た顯然と表はれ、恰も重篤なる患者の樣な症狀を呈し痙攣、神經痛を起します。斯く病狀の變化は千變萬化であります。

卵巢痛は其最も頻發する症狀でありまして此部位を壓迫致しますれば比斯的里發作を起したり、又は既に現はれたる發作が消失する事があります。依て卵巢痛なる名稱がある位であります。

右に述べました如く、比斯的里と婦人科的疾患殊に子宮病とは相異れる疾患でありまして、全く同一視致す可きものでありませんけれども、婦人科的疾患が斯くの如く比斯的里の原因上重大なる關係を有するのを見ますれば、比斯的里に對する內科的療法のみで充分奏效せない時には、宜敷婦人科專門醫の診察を受け、若し子宮位置異常あれば此れを矯正し、子宮內膜炎、實質炎、月經異常其他生殖器異常の存在あらば專門的治療を受くる必要あるのは申す迄も無いのであります。斯くの如くして原因の全癒を計りますれば、從て比斯的里も漸次輕快致す樣になるのであります。

若やかなる容貌を保つべき二三の注意

小寺顯三郎

誰でも年をとれば、それ相當に年寄らしく見えて來るのは止むを得ぬ次第でありますが、それに致しましても、比較的早くから老人らしくなつて來る人と、比較的後までも若々しく見える人とがあります。

一體若く見えますのは、主としてその顏の色艶、齒牙、それから髮毛の具合に在るものでありまして、先づ顏の色が自然に白く或は稍々小麥色に赭く、顏面筋に弛緩がなく張つて活々して居りますれば、確かに若く見えます。尤も人によりましては、早くから眼の角の處に小さな皺の現はれる人がありますが、これは格別若々しき容貌を損するものでありません、殊に演說家、落語家又は俳優などの如く、盛に顏で以て表情に努める人に見る所でありまするが、あれは案外、顏貌の老若には關係しないものであります。

この顏の色艶を活々しく保ち皮膚の萎縮を防ぎますのには、昔から言はれて居る種々の祕法の他に今日の醫學上から考へましても多少の衞生的方法が無いでもあるまいと思ひます。依て左に二三の注意を申述べて御參考に供します。

第一顏面を不潔にして置くことは勿論宜しくありませんが、さりとて每日石鹼で顏を洗ふことも、顏の艶を保つと云ふ上には餘り有益な方法とも思はれません、それよりも朝起きました時に、單に手拭を冷水に浸して顏を濕すが宜しい、雨水は特に適當だと申します。つまり爽快な冷氣に由て顏面筋を刺戟し緊張せしめて、その弛緩を防ぐのであります。これは又多少疲勞した後にも一日二三回行ふことをお勸め致します。西洋人は「オー、ド、コローニュ」卽ち「ケルン」香水や三〇%の「アルコール」を「ハンケチ」に浸して顏に塗けるのが最も良いと申しますが、矢張

同じ目的であります。何れにしても顔の皮膚を餘り潤ほすことは宜しくない、只輕く濕すのであります。盛に洗へば皮膚は乾燥し易くなるものであります。顔の汚斑を去るには脂肪の多い、極く性質の軟い石鹸を用うるやうにし、夜休む前に動物性の脂肪で作つた軟膏、又は「ラノリン」及び「グリセリン」或はイエスチル氏の「ミチン」軟膏、シュライヒ氏の皮膚軟膏などゝ云ふものを擦込むが宜いと云ふ事であります。併し毎日斯様な事をする必要もなからうと思ひます。それから顔面の「マッサージ」は顔筋に血液の廻りを良くするもので大に效能があると申します。これは確かに有效な方法に相違ありませんが餘程注意して正當な方式に從つて適當に行はれなければ、或は却て不結果を來す虞もあらうと思はれます。化粧水としては西洋では安息香丁幾などを使ふやうでありますが、これも皮膚の艶を良くするの效があるだらうと思ひます。

此等の細々した事よりも、顔色を好く保つと云ふ事に就ては便通を良くすることが非常に大切であります。實際顔の色艶の惡い人が、單に便通を整へて、規則正しく毎日十分腸の内容を排泄するだけで、漸次顔の色が良くなつて來るのは屢々見受ける所であります。即ち久しく下劑を適當に用ひた後で段々顔色の惡いのが直つて來たとか、或は葡萄療法を行つたら、それから偶然顔色が好くなつて來たのが目についたとか云ふ事を屢々聞きますが、主として腸の内の掃除が良く行はれる結果であらうと思ふのであります。肝臟の機能が惡くなると皮膚の色が變つて來る、特に黄疸の起つた場合には非常に著しい色の變化を來すことは何人も御承知の事であります。

次に運動、殊に郊外にでも散歩することは非常に有益であります。即ちこれに由て身體の端々まで血液の循環が良くなり、新陳代謝が盛になり、新鮮の空氣に由て清潔になつた血液が顔の方にも循環するやうになるからであります。

それから食物も大に顔の色艶に關係致します。近頃

は西洋人の樣に食物を盛に食べれば、身體も大きくなり、顏色も好くなるやうに考へる人が大分あるやうですが、西洋の醫者は、主として肉食をする者の顏色は良くない、寧ろ植物性の食物を主とする者の方が良い位だと申して居ります、これは確かにさうだらうと思ひますが、併し植物性の食物と云ひましても牛蒡や大根だけを食べて居れば血色が良くなると云ふものではありません、矢張榮養不給の狀態に陷いつて不快な顏色になるでありませう。何れも極端に偏頗になれば健康な顏色を保つことは出來ません。それで特別に獸肉を貪食致しませんでも、普通の日本流の植物性の食物に牛乳、鷄卵、「バタ」の如きものを適度に食べて居れば申分は無い譯であります。殊に貧血して居て顏の色の惡い人には、鐵分を含むで居る菠薐草、「キヤベツ」の如きものが至極適當な野菜であります、尚ほ果物類も種々の點から、顏色を好くするに有益であります。

快濶な感情、活潑な精神は、その顏貌及び皮膚の色艷にも好影響を及ぼし、之に反して憂愁苦惱煩悶が顏に皺を深からしむるは疑のない事であります。

種々の病氣で顏色の惡い人に對して砒素劑、鐵及び沃度劑などを用ゐて著しく效のある場合があり、又髮の毛が惡くなつたり脫けたりする場合に硫黃劑を用ゐて效のあることもあります。これは固より醫師の處方に俟たなければならぬ事でありまするが、要するに血液の性質循環並びに新陳代謝の上に影響を及ぼして、外貌を若やかに恢復して來るのであります。甲狀腺錠を用ゐて矢張これと同樣の效を現はすこともあります。卽ち喉頭の處にある甲狀腺と云ふものが變質する場合には、既に若い中、否、小兒又は初生兒でも顏に皺が寄りますが、この時に動物の甲狀腺で作つた錠劑を與へますと、特に幼兒に於ては見事に皺が消えるのであります。

それから、溫浴が皮膚の血液流通を良くし、その機能を高めることは、何人も承知して居られる所で、特に吾々日本人の溫浴の習慣は、非常に健康上に有

益な習慣であります。

顏貌の若やかに見えるのに大關係あるは齒であります。老人になれば齒が拔け落ちるのが普通でありまして、これは齒牙が生えて居る所の顎の骨が消耗のであります。それで口唇も頰も支へが無くなつて陷込み鼻と口唇の周の皺が著しく現はれ、頤は尖がつて參ります。顏も全體に低くなつて老人特有の顏貌を呈するのであります。これを免れやうとするには齒の衞生は極めて必要な事であります。

齒の脫落る原因には、これを大きく別けますれば外因と內因とに分けることが出來ます。その中でも避けることの困難な、又重要な原因は後の方の內因であります。外因の方は主として黴菌の作用に因るものでありまして、それは充分齒を清潔に保てば防ぎ得ることであります。扨て內の方から來る主要の原因はと申しますと、先づ齒齦の榮養の不良くなることでありまして、齒齦に血液の廻りが惡くなるか、血液の中の或大切な成分が不足するか、又は糖尿病などの場合の如く毒性を帶びて參りますと、齒齦の色が惡くなりて萎縮する、而して齒齦の肉が根の處まで退却ますから、齒の支えが不充分になつて動搖するやうになります。

又唾液の性質が酸性になると、彼の齒石と云ふて、齒の根本の部分、特に齒の裏面に石のやうなものが沈著ります。それが著きますと齒槽膿漏と云ふものを起し易くなります。即ち齒の根本の處が膿で取卷かれるやうになり、これが爲に齒が毀される、斯うなつては、その齒は到底持たないのであります。肉食をする者の唾液は酸性になることが多い、それ故に西洋人に齲齒が多く、日本人にも近來齲齒が多くなつたとさへ云ふ人があります。これは亦糖尿病の如き病氣に由ても起るものであり、又痛風とか腎臟病とか一定の病的素因に由て起ると云ひ、慢性の鼻加答兒、咽頭加答兒などがあつて、口を開いて呼吸するものに特に多いと云ふことであります。

若し齒齦が惡くなるやうな傾のある時、又さうでな

くとも歯齦の血の循環を良くしますのには、「マッサージ」が一番宜しい。それは指尖に脂肪をつけて、上顎は上から下の方へ、下顎は下から上の方に向つて按擦するやうにするのであります。歯磨揚子を以て屢々歯を清潔にするのも亦同様の效があります。前に述べました唾液の酸性になるのを防ぎ或は除きますのには、「アルカリ」性の含嗽水を用ゐれば宜しい譯であります、即ち「カルルス」泉鹽、又は重曹水のやうなもので含嗽をすれば宜しい。倘ほ三%の「アルコール」を以て屢々歯と歯の間を拭くやうにし、或は硼酸のやうな多少防腐の效もあり、歯齦を收斂るやうな作用のある藥液で含嗽する。英國人はよく「ミルラ」又は「ミルラ」を混せた「ラタニャ」丁幾などを用ゐるやうですが、これも適當であらうと思はれます。此等よりも歯を清潔にする目的には、近頃では過酸化水素水は最も理想的の物であらうと思はれます。これは稍々濃いものでありますと、歯齦に焮衝が起つて、甚く充血してゐるやうな時に用ゐますと著しく效能があります。即ち過酸化水素水を綿につけて擦込むやうにするのであります。

この他、歯を養ふ血の中に或る成分が缺乏する場合にも歯齦は病的の變化を起して參ります。例へば前に申しました甲狀腺の病氣で粘液浮腫などゝ云ふ病狀を呈する時にも起ります。この際甲狀腺で製つた錠劑を與へると、歯齦の腫脹や充血が良くなります。これと同く生殖腺に異常のある時にも歯や歯齦に變化が起つて參ります。例へば妊娠中又は萎黄病などの場合にも歯や歯齦に變化が起るものであります。彼の人は幾歳位だらうかと云ふ時には、必ず又髮の毛に注目するものでありまして、髮の毛が無くなつたり、僅かばかり白髮があれば、その顔貌も老人らしく見える事は勿論であります。一體老年に近づきますと、毛髮を養ふ毛細血管の内の結締織と云ふ、謂はゞ組織の繋ぎになつて居る成分が多くなつて、血管壁の彈力性が乏しくなつて來る、從つて血液の流通も困難になつて來る譯であります。この場合に

毛髪の老人性變化を止め或は遲からしむる爲には何うしたならば宜いかと申しますと、確實とは申されませんが、或人はこの場合にも沃度劑は血管を擴げる作用があるから、適當に沃度劑の應用を試むるが宜いと云ひますが、これは其人の身體の狀況を篤と診察した上でなければ妄にお勸めする事は出來ません。只毛髪の「マッサージ」は確かに無害安全であります。卽ち細い棒の端に綿の小さなお團子を附け、それに「ラノリン」を塗つて毛髪の根の處を按摩するのであります。又髪に電氣をかけるのも效があると申します。毛髪の乾燥を防ぎますには、何なりと油をつける、これは既に何人も御承知の通りでありますが、往々寄生性の病氣に因て毛髪が乾いて脆くなることがあります、これも昇汞石炭酸、「アルコール」のやうな消毒藥又は「テール」軟膏などを塗つて防ぐことが出來ます。

甲狀腺、生殖腺、其他の血液腺の狀態と毛髪の狀態との間には餘程密接の關係ある事を認められて居りまして、その場合〳〵に依て種々の療法が大に效を奏する事がありますけれども、それは醫師の仕事であります。唯皮膚及び全身の衞生的狀態を良くすることは、毛髪の爲にも亦必要な事であるといふことは忘れることは出來ません。

最後に、若く見えるのに大に關係するのは身體の修織してゐることで、身體のほつそりしてゐる人は、比較的若く見えるのが普通で、身體の肥滿は老ひかけた人の一種の特徵とも看做すべきものであります。戸外に於て屢々運動をすれば食物はよく消化し身體の脂肪の如きものも、よく燃えるものでありますが、特に穀物及び藷の如き、含水炭素物を制限しますと、大抵肥胖を免れるものであります。餘り肥り過ぎる嫌のある人は又往々發汗療法を行ひ、下劑を用ゐ或は溫泉療法などを行つて效があり、尚は甲狀腺、卵巢或は睾丸製劑を用ゐても同樣の效を見ることがあります。

風呂（其の二）

高峰博

歐洲大戰亂は今や第四年目になりまして、我が日本でも成金の萬歳樂や物價暴騰の怨聲は交々聞く所でありますが、其の影響は更に風呂に迄及んで、最近東京市内の入浴料は一人一回四錢になつた樣であります。元來市内では十數年來、湯錢は三錢で、それから此年の夏以前は一時四錢となり、そして盛夏中二ケ月の程は二錢、九月の初めから其の末頃迄は三錢であつたと聞きます――尤、此の話は本郷區の某湯屋に於いてゞありますけれど、又是れは市内一般の浴場に當て嵌まる事と存じます。地方では如何ですか、確な事は調べませんし、又、各地區々であらうとは思ひますが、私の見聞した所では平均二錢内外らしい。私の一友人の話によりますと、東京でも日淸戰爭頃迄は湯錢は八厘であつた。「モリソバ」も八厘であつた。この湯錢と「モリソバ」の値段が何處迄も同じに昇つて來たのが面白い。八厘より一錢となり、一錢二厘となり一錢五厘となつた時は、一時その高價に呆れて、「モリソバ」が一錢五厘とは人を馬鹿にしてゐると云ふたさうであります。それが遂に二錢となり三錢となり、四錢と鰻上りに上つて來たと云ふ話であります。かく八厘の湯錢が一錢二錢三錢となり、三錢のが四錢と騰貴はして居るものゝ之を西洋の入浴料に比べますとまだ〳〵安いもので、醫學博士橫手先生のお話に據りましても入浴料の低廉な獨逸ですら、しかも撒水浴と申しまして、雨水や、瀑水の飛沫の如くに頭から溫湯を灌ぎかけるだけの裝置に對する料金が既に五錢であります。ですから、游泳浴とて、水溫二十度位の大浴槽中で泳がせて貰うのが、十五錢にして、我々日本人の入浴する樣にほんとの沐浴に的する裝置、卽ち槽浴と申しますのは三十錢以上五十錢と聞いて居ります。尤も槽浴とても、西洋人は、一人宛別々に入浴する風習ですから、多少高價になるのは當然で、日本でも北陸

の山中及び其の附近の温泉場で一人浴が十錢で混浴が一錢といふ割合でありました。併し孰にしろ西洋の入浴料の高價な事は日本に於ける比ではありませぬ。さて日本式の風呂は混浴だと申しましたが、これは男は男同志、女は女同志であるのは勿論で、まづ目下、日本全國は何處へ行つても男女の區別は設けて居る樣であります。所が、古老の談に依れば江戸時代の末葉前後は男湯と女湯とが、ほんの一條の鎖を引き渡して境したゞけで、お湯は兩方とも共通であつたと聞きますし、又、書物には元祿時代に男女混浴の害の漸く劇しくなつたので、幕府が之を禁制し、以後兩性を別々にしたとあります。尚又、舊時の風呂の特長は、男湯には浴後二階でお茶を飲ませ、碁、將棊を圍ませる風習があつて、おまけに、其の二階から簾越しに女湯をあらはに見下せる樣な仕掛がありましたが女湯には偏頗にもこんな事は無かつたといふ事です。

兎に角、時代の推移と共に其の制度や風習等に多少の變遷がありましたものゝ、まだ日本人は此の簡易なる制度の風呂で、どれ程の恩澤に浴して居るか分りませぬ。殊に日本の大多數の婦人にとりましては風呂は同時にお化粧室でありますから、若し西洋の樣な不便な事になつたら、差當り妙齡の方々に大恐惶を來すだらうと存じます。しかも、最近、九月二十一日の「ジヤパン、タイムス」には『巴里人は一週に二度の入浴を許さるゝのみ』と題しましてジヨセフ、グレツグ(Joseph W. Gregg)なる人の八月十日附の通信文を掲載して居ります。其の一節に曰く、

『巴里に於ける燃料經濟の情態は一週に入浴日二日に制限するの已むなきに至れり。しかも唯一ケ月以前迄は同じ旅館等にて每日自由に入浴し得しものなり。巴里及び羅馬の薪炭缺乏の狀は倫敦以上にして、殊に羅馬は最も其の窮乏を告げつゝあり』。

と。如何に不便な事でありませう。尤も西洋人は一般に我等程風呂好きでないらしく、彼等仲間の笑話

中にも、ある夫婦者が一軒の借家を索めに參りまして、色々家主の主婦さんと應對中、彼の女が、「但、此の家には湯殿の設備が御座いませぬ」と言うと「いや、それはかまはぬ。吾々はめつたに病氣しないから」といふのが、たしかある獨逸語の本で讀んだと記憶して居ります。つまり彼等は病氣して始めて沐浴するものだ位に思ふてをるとの諷刺であります。こんな風ですから吾人の同情する程でないかも知れませぬ。

何にしろ、吾々日本人は風呂に就いて、一般に便宜で良い習慣を有つてをります。併乍ら、長所に伴うて必ず缺點のあるもので多勢同時に入浴するのですから、湯水が汚穢し易く、隨つて其の中の黴菌の數も中々澤山な數であります。一寸參考に迄統計を出して見ますと、村井某氏が一工場で調査した所に據れば入浴者の數が一日に尠き時は百四十五人で、多き時は千〇〇五人であつて、其の際の細菌數が一立方仙迷中に少き時は三百八十二から千百八十七迄、多き時は五千六百六十五から三萬四千四百三十でありました。

又東京醫科大學の衞生學教室で本郷の某錢湯に於いての調査には、同じく一立方仙迷の浴槽中に其の細菌數が、

	午前	午後（晝間）	夜間
男湯	六二五三	八八八一三	二六九四〇〇
女湯	七一一九	九五四六六	二九一八八三

又細菌の種類を算へますと、

	球菌	桿菌	酸母菌	絲狀菌	計
男湯	七〇	三〇	二	五	一〇七
女湯	七八	三一	二	一	一一三

右に依つて見ましても、入浴者の少い朝湯には菌數も尠いことが分りますが、エーデル氏は烈氏二八度の水浴に於いて、一人が水浴前には一立方仙迷中の細菌六三五なりしもの、浴後は三五〇〇に增加した

と申しますから、つまり其の增加した數の大部分は人體の皮膚等に附着してゐたとせねばなりませぬ。前揭の表で見ても細菌の數に至つてはどうも女湯の方が朝、晝、夜に亙つて、いつも幾分多數の樣であります。これは女が多く入浴する爲か、又は、一人一人が丁寧に洗ふ爲か、又は女が入浴時は種々雜多のお化粧道具を持ち込みまして、男の樣に手拭一本で飛び込んで湯の中で勝手な事を呻吟つて、やがて上つてしまうのとは大分に樣子が違うからでありませう。處で、上揭の如き莫大な細菌は一體吾人にどんな影響を與へるかといふ事です。人は黴菌だとさへ聞けば、皆甚しく恐る可きものに思う癖がある樣ですが、勿論、恐る可き病毒菌も決して寡くありませぬけれど、又何の害もせぬのが澤山あります。そんな事を言つて一々恐怖したら既に此の空氣の中に呼吸して生きて行くことが、寔に恐ろしいものとなつてとても時々刻々に、幾千乃至幾萬の細菌や塵埃を呑吐する大膽が無くなります。そこは程度問題でそれなら恐るゝに足らぬとて、肺病患者に「キッス」する人間も向ふ見ずならば、お湯の中の細菌がこはいとて、からだに垢をためて病氣するのも馬鹿であります。此處の呼吸を正當に辨へるには、やはりどうしても相當の衛生學の知識が無ければなりませぬ。でないと、前回に一寸かきました通り、湯屋で淋病を感染されたり、愛兒の耳に中耳炎を起させたりすることゝなります。此の邊の所は、殊に物の道理の分らぬ子供達を養育する義務のある家庭の婦人として、自信ある丈の知見を養うておく必要があります。故にたとひ面白くもない統計や學說でも、己が修養だと思うて讀まれむ事を希望致します。

洋行した人の談に、よくあちらでは入浴する時、何度のお湯を準備致しませうかと尋ねられて、そこで始めて「はてな、自分は日頃何度位の熱さのお湯に浸るのかしら」と考へるといふことを度々承りました。皆さんも、毎日又は隔日に御入浴なさることでせうが一體、どの位の溫度でせうか？此れ位の

事はせひ辨へてゐて貰ひたい。
同じく衛生學教室の調査ですが、本郷某湯屋に於いて、一年間平均の温湯の熱さは、

	朝間	晝間	夜間
男湯	攝氏四六・一度	攝氏四五・五度	攝氏四五・八度
女湯	四五・四	四五・五	四五・三

又氣候によりても多少の相違がありまして夏の男湯は四四・五度で、女湯は四四・二度、冬の男湯は四五・九度で女湯は四五・二度、次にまた湯の温度の變化を調べますと、男湯で一番ぬるい時が四三・三で一番熱い時は四八度、女湯では最低温度四三・五で最高が四八度。以上の調査によれば吾々日本人は、西洋人に比べて七、八度も熱いお湯を好むことを證して居ります。そして、我々は平均攝氏四十四五度のお湯に入るのだと思へばよろしい。

兎に角、自分の身體に適した熱さのお湯の中に、ゆつたりと四肢をのばして、もや〳〵と立ちのぼる温い湯氣の中に、何一つ物思ひもない悠々たる心持を思ふ存分漂はせ得る時は、どんなに愉快でせう。また幸福でせう。形體調適、心神爽快とは實にこんな境界を指すのであります。戰亂の巷の中に、一週僅か二度より入浴を許されぬ同胞を思ふ時、吾等は安穩に且自由に四肢を伸展し得る幸福を思ふのでありますが、翻つて又我等は更に羨む可き何物をも有たぬか、どうか。之を考へたいものであります。諸姉が浴後、鏡面に對ひて、まづ其の美しくなりし姿を自ら悅び尋で又其の粉飾に苦心せらるゝ時、己が心の塵埃は如何程迄、淨め去り得たりしや。若し心中快樂にして菩薩の如くんば、外、一點の紅脂を點ずるなくして、其の姿や、おのづから辨才天女の如くなるべく、內に夜叉乃至野獸の心性あらば形外、何程の粉黛を施すとて、爭で其の卑しさを隱し了せませうぞ。爰に於いて私は更に監獄裡に囚はるゝ罪人の入浴を想ふ。彼等の事は、嘗て豐多摩監獄を參觀

致しました時、私は同監獄醫、多田樣の特別の好意によりて、やゝ精しく其の情態を見聞するを得ました。こゝに、其の御親切を謝すると同時に皆さんに紹介致しませう。

彼等囚人は、其の作業の種類に因つて入浴回數が異ります。卽ち麥搗工が一週三回で、鍛冶工、洗濯夫靴工、機織工、大工、印刷工、掃除夫は以上孰も一週に二回、それから便捨夫(便汲夫)耕耘夫、炊事夫は、毎日入浴させます。そして上記以外の座業のもの及び獨房内拘禁中の者は一週に一回の入浴をさらせるのださうで、其の時刻は、いつも彼等の作業を終りし後、卽ち大抵午後四時五十分前後であります。彼等囚人中、獨房に拘禁の者は入浴も各自一人宛、疊半疊敷位な狹い湯槽に入れられまして其の周圍上下は亞鉛や、金網で張つて、少しも隣りのものと見合つたり、談話したり出來ぬ樣になし、看守は常に之を監視して一々一定の時間に出入させ又洗滌させます。雜居を許されてある囚人共は、同じく看守指揮の下に十六人宛一時に入浴し、一列八人宛各脊中合になつて湯に浸り、四分間の後に看守が無言で指を高く擧げて合圖しますと、洗ひ場へ出て全身を一筋の手拭のみで洗ひます。この間も四分間、次に同樣の合圖で別の湯槽に、前と同樣な竝び方をして四分間、湯に入り、それでおしまいとなります。以上、三四十二分ですが、衣服の脫著や、浴後の拂拭等で三分かゝり、平均囚人一人の入浴時間が十五分としてあります。これはまたなんと憐れな有樣でせう。湯の中に居る間、總計八分を超えず、石鹸は使へず、談笑は勿論絕對の禁制で、又身を洗ふにも湯に浸るにも左右を顧る事能はず、殆ど始終躊躇して、五體を打ち寬げるなんかは思ひも寄らぬ話であります。

獄裡の囚人の溫浴は右の如くでありましたが所詮、吾等は單に外面の美しく見えてお湯から上り來らんよりも、內心が愉快平和に、宛然天國の思をなしてらく／＼とお湯の中に浸つてゐたい。これが私共の

願であります。勿論、入浴其の事は健康上必要な事で、既に三千年昔、釋迦も、之を推奬せられました事は增一阿含經といふお經の中に、

『世尊、諸の比丘に告げたまはく、浴室を造作せば五の功德あり、云何か五と爲す、一には風を除く二には病癒ゆることを得、三には塵垢を除き去る四には身體輕便なり、五には肥白なることを得。』

と、あるのでも分ります。但、是れは主として其の肉體に關する入浴の效果でありますが、畢竟する所は上述の如く精神的に淸淨となることを心懸けたく若、然るを得ば、たとひ多少外形の塵埃も悉く拂拭するの要なかるべく、又却つてかの「芳に沐して冠を彈ずる莫く、蘭に浴して衣を振ふこと莫き」こそ趣きもあり、床しさもあることでせう。遮莫此の如き境地は得て達し易からず。ひたぶるに「香水を以て洗ひ來るも、これ糠面に唾すべきものなると共に、猥に「十六開士」と共に水因を悟らんと擬するも詮なし。所詮私もたゞ醫學研究の一學徒として入浴の健康上、甚だ有效なるを說くのみであります。そして特に婦人に對しては月經中は寧ろ沐浴を避ける方が宜しい。お湯が淸かであれば大した害はないと申せますが、日本式の多人數混浴の風呂は當に嚴禁ありたい。又お湯の溫度の餘り熱いのや、又ぬる過ぎる腰湯なども良くありませぬ。尤も月經時の衞生として每日成る可くは二三回も微溫湯で洗うて外部を淸潔にすべきは必要な事で、此の際、外部だけに止めるのが安全であります。之に反して規則通りの月經の通じるのが止まつた時には、熱いお湯で腰湯をしたり、兩脚をお湯につけたりすると效能があります、尙ほそれに少々の芥子泥をお湯に混せますと皮膚の刺戟となつてよろしい。又溫泉ならば炭酸泉が良いと云ふ事をも附言致しておきます。

（完）

育兒

牛乳の良否鑑定

醫學博士　太田孝之

第一に濾過又は遠心操作によつて、乳汁以外の不潔物を檢査する。例へば土砂、藁、草屑、木片、毛髪等が混在してゐてはならぬ。これを檢査するには特殊の濾過裝置が案出されて居る。

第二は菌芽數で、細菌學的術式に從ひ一立方仙迷中の細菌數を算出するのである。その數一萬乃至百萬以内は用ゐてよいとしてある。

第三は比重で、乳重計によりて測定する。内務省令に於ては一・〇二八乃至一・〇三三（攝氏十五度）を指定して居る。

第四は含脂量、グルベル氏の乳脂計にて計る、三%を法規とする。脂肪量の大い牛乳は小兒の榮養として特に良いと云ふものではない。病弱兒には却つて有害である。家庭に於て屢々養價大なりと過信して「ゼルシー」種乳牛の乳汁を注文するのは考ものである。

第五は酸度である。實際上、乳汁の變敗に對して的確なる化學標準とすべきものは不幸にして未だ案出せられない。酸度も細菌の種類及びその酸發生作用の程度によることであるが、然し酸度は大體の標準として牛乳の變敗即ち細菌性分解の如何を鑑別するに恰當である。これには種々の方法があるが。家庭に於て應用することは困難である。簡單なる酸度測定法はワルク氏の法である。それは一〇立方仙迷の牛乳に同量の六八%酒精を加へて平等に止まり、毫も絮狀の凝固を惹起せざるものを佳良とするのである。若し凝固する場合には、酸度は常に八以上の高位に在る。宇都野學士は日本藥局方酒精（八六乃至

八七%)を應用し、牛乳一〇立方仙迷に對し四・五立方仙迷以上の酒精添加によりて凝固するものを新鮮牛乳と定めた、此等は孰れも簡單で家庭に於ても容易に實行し得る方法である。即ちこの試驗にて牛乳が凝固を呈せざる場合には、酸度が常に大ならざることを示すもので、その牛乳は未だ酸敗せず、乳兒榮養に使用するに足ることを檢定し得たのである。

尙ほ牛乳の消毒に就きて注意すべきは、屢〻家庭に於て實施するが如き單純に鍋を以て煮沸する場合には、沸騰二乃至三分の後、急に冷水中に放冷したる後、之を淸潔なる容器に納れ冰室內に貯ふるか或は少くとも冰水中に貯へなければならぬ。此際容器內の液面が冰水の表面より以下に沒する深さに置くやうにする。以上の設備なきときは、已むを得ず、水道の斷えず放流せる水槽中に、同樣に深く浸漬して置かなければならぬ。ソクスレット式消毒器を用ゐたる場合も同樣の注意を怠つてはならぬ、即ち單純なる煮沸のみを以て總ての黴菌を死滅せしむることは困難で、强烈なる冷却を續行するときに初めて細菌の發育を防制し乳汁の變敗を免れしむることが出來るのである。溫氏攝氏九度以下になれば、乳汁細菌は發育遲々として、乳汁は毫も障碍を起さない。容器內の液面を深く冰水中に沒入せしめなければならぬといふのは、若し液の表層が、殊に夏期に於ては攝氏十五度乃至これ以上の溫度を保つが爲に細菌の發育を促す憂があるからである。又經驗上、粘滑汁又は穀粉煎を混合せる牛乳は變敗し易い。此際には別々に貯藏し、飮用に臨み初めて混和するのが至當である。

子供の齒と齒から出る熱

醫學士　竹內　薰兵

齒が生える

生れて六箇月か九箇月たちますと、初めて齒が生えます。それは上か下かの前齒が二本一度に生えて來

るのが普通であります。それからの順序は、外の前齒が上下とも九箇月、奥齒が十二箇月目といふ順序であります。

滿二歳になるまでには、前齒が上下四本づゝで八本糸切齒が上下二本づゝで四本、奥齒が上下四本づゝで八本、つまり二十本生えますと、もうお終ひであります。この齒は乳兒の時に生える齒でありますから乳齒と申します。

乳兒の口の中を見て、凡そ其兒の年齡を知る事が出來ます。それは齒の數へ六を加へるのであります。例へば五本生えて居りましたらば、其兒は十一箇月であるといふ類であります。

生え初の後れる事、早くなる事

後れるといつても、生れて十箇月や、十一箇月になるのは構ひませんが、誕生過ぎまでも生えないのは病氣であります。佝僂病といつて骨が軟かになり、齒を作るに入用な石灰が身體に不足して來る病があります。かういふ病があつても齒は後れて生えます

又一般に身體の發育の惡るい子供も後れます。慢性の病氣があつたり、貧血の子供なども同樣である。發育さへ良ければ、その子供は黴毒や結核に罹つてゐても齒は尋常に生えます。

時によると齒の生え初めは、或る病氣をして其治り際に來る事もあり、又熱の出る病の途中に來る事も少くはありません。

乳齒は割合に其形が大きくて脆いものであつて、齲齒になり易い。齒と齒との間は少し離れて居るのが普通であります。

齒の拔け換るのは六歳から十二歳までの間で、此時の拔け換る順序は、初めに生え初めたのと同じで、前齒から始まるのであります。

稀には齒の生え初めが非常に早くて、生れた時既に生えるのがある。又一箇月目に生えるのもある。これは齒齦に病氣があるためだと申します。

齒の生える時の容態

齒の生える時は、子供は涎を垂らし、何でも其邊に

ある物を噛みたがります。それ故齒齦を抑へたり、摩擦たりすると、子供は樂になるといふので、西洋には摩擦る道具が出來てゐる處があります。それは無用の長物で、こんな物を用ゐた所で齒が早く生える物ではなく、又子供が樂になるのでもない。又齒の生える頃に子供は非常に泣いたり、眠らなつかたりする。これは齒の生える痛みのためであらうといふので齒を生え易くするために、齒齦を切る人がありますが、これもよろしくない。その切つた處へ瘢痕が出來まして、却つて齒の生えるのを妨げる結果となるからであります。又少し齒が出かゝつて、齒齦のところへ見えて來た時は、切つてよろしいと申す人がありますが、これは害は無いかも知れないが、必要もない事であります。

生齒熱

齒の生えるために、熱が出たり、眠らなかつたり、咳が出たり、下痢を起したり、何となく落ちつかなくなつたり、發育が止まつたり、腦膜炎かと疑ふ樣になつたりするといふ事、そして齒が生えて終へば、全然元の通りになつて終ふといふ事、畢竟齒のためにこんな病氣が起るといふ事に就ては、學者の間にも大分議論がやかましいのである。佛蘭西の學者は主に斯ういふ事はあると說いて居りますが、獨逸では、近頃は、こんな事は無いと說く人の方が多くなりました。一般に獨逸學者の方が信じられて居りますので、齒の生える時には決して熱も出なければ又外の下痢だの咳だのも出て來るものでない。それは常に齒より外の處に病氣があるのでその病氣が丁度齒の生える頃に出て來たに過ぎぬ。齒の生える頃は、非常に病氣の多い年頃ではあるが齒のために病氣を起すのでは無いと申して居ります。

然し齒の生える頃には一般に興奮し易くなつて、前にも申した如く涎を流し、泣き、氣六ケ敷くなり、癇癪を起し、餘り眠らなくなり、少し眠つても直に眼を覺し、乳房を噛みしめるなどの事はよくある事

であります。

以前は乳兒の病氣は大抵齒から來るものと思はれて居たのであります。然し今日では生齒熱だと思つたのは全く外に病氣があるので、それを見落して居た場合が多い事が明かとなりました、取り別け多いのは扁桃腺の病であります。

兒童の休養

園守白藏

近頃は何れの家庭に於ても、兒童の勉強を責める傾がある。學課の豫習及び復習で、既に過重の嫌があるのに更に、夜に入つて迄も机に向はせる親のあるのは、學校で他家の子供に劣らぬ成績を取らせ度いと云ふ一心であらうが、これは何れの方面から考へても餘り感服の出來ぬ教養法である。

子供は厭になつてからは幾程強制しても、何も覺えるものでない。只父兄の手前に對して大きな聲で讀書などをしても少しも役には立たぬ。腹ごなしとしても甚だ不利益な運動法である。算術などは到底出來る筈のものでない。大抵餘所事を考へながら惡戯書をしてゐる位のものである。それでも我家の子供は勉强だなどゝ云ふて悦んで居る親がある。斯樣な虐待をすれば、兒童は何の利益する所なきのみならず、必ず心身に害を受ける、その不成績は中學或は中學以上に至つて現はれて來る。

私は兒童に勉強を強迫するよりも、休養せしめたい。即ち如何にしたならば最も良く兒童を休養せしめ得るかと云ふ事を工夫したい。この方が眞に兒童の心身を強健にし、一生の成績を佳良ならしむる道であると思ふて居る。

それで先づ第一に能く睡眠せしむることが肝要である。兒童は學校に於て疲勞し、放免された囚人の如き喜を以て校門を出で、終日遊戯に耽つて家に歸つて來る。その筋肉も神經も充分の休養を要するのである。此上に人の作つた知識を強ひて鵜呑にせしめ

やうなどゝは、駑馬に鞭打つよりも愚にして且つ殘酷なる仕打である。須らく溫浴をとらしめ、不充分にして不適當なる學校の辨當榮養を補ふために、滋養に富める佳良の食事をなさしめ、健全にして有益なる家庭の歡談を樂み、明日の吉き日を待望むで、安穩に熟睡するやうに養護すべきである。兒童の寢室は成るべく廣く、清潔で且つ空氣の流通が良くなければならぬ。臥牀の餘り軟く暖きは不可である。睡眠時間は年齡に依て差がある、經驗上略ぼ左の如き時間が適當とされて居る。

少年	五歲乃至七歲	十二時間
	八歲乃至十歲	十一時間
	十一歲乃至十三歲	十時間
青年	十四歲乃至十九歲	九時間
成人		八時間

朝目を醒ましてから寢牀の内にぐづ／＼してゐる事は斷じて容赦してはならぬ。必ず直ちに起出て暫時裸にて靜かに室內體操をし或は冷水摩擦を行はしめる。

次には休日を最も有益に愉快に過させる事で、兒童が室內に於て父兄の前に跪づき或は母や祖母に菓子ねだりをして居るのは決して休養にはならぬ。若し課外に讀書を欲するならば、宜しく年齡に應じて忠君愛國の思想を興起せしむる歷史及び地理書、旅行記、殊に動物、植物及び鑛物等に關する平易にして趣味ある博物書類、高雅なる美術集の如きものを選擇して與へ、少なくとも晴天の時には必ず郊外に散步せしめ、或は庭園の一部に自ら草花を培養せしむる等、なるべく自然を愛する習慣をつける。これ最も有效なる休養法である。

家庭衛生

食時の飲料に就て

莊司秋次郎

『食時の際に湯茶を飲むのは害があると申しますが、左様なもので御座いませうか』と云ふ質問を受けたことが屡々あります。又實際『食時の際に湯茶を飲むと消化を妨げるから拙者は決して飲まぬ』と自慢をする人に遭遇したことも度々あります。果して如何のものでありませうか。

普通の人は、斯様な問題は醫學上では分かりきつた事であると云ふやうに考へて居られますが、實は頗る面倒な問題で、今日でさへも、多少說を異にし、殊に病氣の場合になりますと、そこには又種々の見解を生じて參りまして、治療の上にも相異を來すやうな譯であります。

それで、これは生理學又は病理學の上から申しますと、なか〳〵複雜した歷史を有つてゐる問題でありまするが、私はこれに關する生理學又は醫化學などの種々やかましい學說は省きまして、唯常識的に自分一個の考を申述べて御參考に供しやうと存じます。

一體近頃何うして斯様な事を質問したり、自慢したりする人があるかと考へて見ますに、これは一つは確かに衞生思想が幾分向上しかけて來た徵候に相違ありませんが、一つは西洋料理を食べることの多くなつたのが、主な原因であらうと思はれます。昔の日本人には斯様なつまらぬ事を聞く人は無つたものであります。即ち何も左様な事を聞く必要を感じなかつたからであります。

然るに段々西洋料理が流行つて參りますと、西洋料理には必ず飲料がつく。日本料理のやうに一種の酒

だけでは濟みません。葡萄酒、麥酒、其他種々の「アルコール」性飲料の外に「サイダ」、「リモナーデ」と云ふやうなものが幾らでもあります。その他にも液性のものと云へば第一に「スープ」もあれば最後に咖啡や紅茶は必ず附き物であります。斯樣な譯で、食前食中食後絶えず何か飲むのであります。これも併し必要を感ずるからであります。日本料理ならば確かに一椀の吸物に、一杯の薄酒に、一杯の煎茶で飲料は滿足されますが、麵麭に肉となりますと、是非前に云ふた樣な種々の飲料が自然に欲しくなるものであります。そこで食事の時には飲料を用うるのが宜いか惡いか。何を飲むのが宜しいか、幾何飲むが宜いか、溫度は何であらう。又初に飲むか、食事の間にか將た終りに飲むが宜いかと云ふやうな六ケしい問題が起つて來るのであります。

斯うなりますと決して馬鹿氣た問題と云ふ譯には參りません、その利害得失を熟考する必要があります。

一體、食事の際に成るべく湯茶を飲むなと云ふ事は唯今申述べました通り、西洋の一派の醫者が西洋人の食事に就て言ふた說で、それを飜譯して直ちに純粹の日本食をしてゐる人にも敎へたものであります。實際日本の醫者にも、今日でも斯樣に唱へる人が澤山あります。その理由はと聞くと頗る簡單なもので、湯茶を飲めば胃液を薄めるから消化が惡くなる、それで飲むでは不可ないと言ふのである。一應尤もらしい說であります。

然し人間の普通食事をする所を觀ますと、西洋でも日本でも昔から食事の際には必ず飲料があつた。これは文明人だけの習慣かと思へば、何れの野蠻人も同じく飲む。水があれば小兒と同樣、食事の前にも途中にも飲み度いだけ飲むと云ふことであります。通常食事の前後に飲む液體の量は何の位でありませうか、先づ一合乃至三合位のものでありませう。それが胃に入つて消化の上に如何なる作用を及すものでありませうか。但しその人々によつて事情は決し

て一樣ではありませんから、健康な人も病人も同樣に考へることは出來ません。

西洋人に就て見ますると、彼等は先づ「スープ」を以て食事を始めますが、普通の「スープ」と云ふものはその榮養價から云へば至て價値の少ないもので、水も同樣である、到底日本の味噌汁に比較すべきものではありません。それで西洋人は食事に當て、先づ以て一定量の液體を胃に入れる、それから食物の料理にも既に可なり大量の水が使はれて居る、これに胃液の分泌が加はれば、食事中の飲料を外にして考へても、胃中の食粥は可なり稀薄なるものになります。然るに大多數の人は、更に此他に飲料を求める即ち麥酒、葡萄酒、炭酸水、「リモナーデ」の如きものを欲しがるのであります。而して多く食くする程矢張り多く飲むやうになるものでありまして、概して大食家は亦大飲家であります。實際西洋料理で全く飲料を禁じられては、餘り食べられるものでありません、西洋の醫者が、肥滿して困る人に對して、飲料を制限するのは、一つはこの理を利用して食物の攝取量を少なからしむるのであります。併し絶對に飲料を禁じられては堪りません。斯樣な事を長い間續けるのは危險で、隨分重い障碍を來し、それが長く續くこともあります。

食事の際に湯茶を用うれば、食物をよく嚥下せることは、日本食をして居る小兒も能く承知して居る事でありますが、況や麵麭に至つては是非牛乳とか咖啡とか云ふものがなければ咽頭の通りが甚だ惡い。又何かの原因で食慾の振はぬことが往々ありましてそれは必ずしも胃だけの具合ではない、神經や腦の調子でさういふ事があります。この場合には水に依て恢復される、酒類は餘り效力がない。即ち一向食慾の振はぬ際にも所謂お茶漬に致しますと、案外何杯でも食べられると云ふのはこれで、必ずしも嚥下やすいからだけではない、之に由て實際食慾がよく興奮して來るのであります。

人間の胃の內の鹽酸量は、消化の頂點に達した時に

大凡〇・二乃至〇・三「プロセント」位になるものでありますが、液體がこの胃液に加ははることになりますと、その多いだけ、前述の鹽酸の「プロセント」に達するには、胃の分泌も盛にならねばなりませんから胃の分泌腺は非常に働かねなれらぬことになる譯であります。併しこれは普通の狀態に於ては裕に間に合はずして、幾ら食べても飲むでも略ぼ都合好くなるのであります。且つ試驗に依て見ますと、多量に液體が胃の內に參りますときには、直ちに胃の幽門部、即ち出口の方が開いて、固形物だけを止めて液體は腸の方に流れて行くのであります。尙ほ胃壁からも多少吸收される、殊に「アルコール」性のものは比較的よく胃から吸收される、斯樣な譯で、非常に多量の液體が長い間胃の中に溜つてゐると云ふやうな事はないのであります。

次に「アルコール」性飲料、即ち酒類は消化作用を緩慢にするものであるとは一般に信じられて居る說のやうであります。併し其方の專門の或る大家の試驗成績に據つて見ますと、普通中毒作用を呈さぬ程の酒量では格別そんな事もないやうである。「ブランデー」の如きものでも、左程著じるしい消化の遲延を來さぬと云ふことでありますから、通常食事の際飲料として用うる程の麥酒や葡萄酒は勿論彼此いふだけの事はないのであります。尙は酒類は胃液の蛋白分解を妨げ、膵液の種々の蛋白分解作用を害するやうに言ふ人もあるやうですが、これも普通の酒量では影響がないのみならず三「プロセント」迄の量では却て幾分蛋白分解作用を高めるといふことであります。

それから序に煙草の事を一寸申上げます。御承知の通り喫煙家は、眼が醒めると煙草をすふ。疲勞したと云ふてすふ。退屈になるとすふ、併し食事の後には特に味が美いと申します。又酒を飲む人は大抵同時に喫煙家でありまして、酒を少しく用ゐた後には矢張煙草の味が佳くなるさうであります。この喫煙と消化との關係は何んなものかと申しますと、慢性

の煙草中毒では神經系統、心臟及び血管の症狀が主で、胃腸及び眼、耳又嗅覺の障碍なども現はれることがあります。併しこれは西洋人の好む強い葉卷煙草などを濫用する人にのみ見る所で、從來の煙管で燻らす純日本の喫煙では斯樣な害は認められません。煙草には「ニコチン」、「ピリヂン」、「エーテル」性焦性油、それから煙草「ハルツ」を云ふやうな健康を害し得る成分を含むで居りますが、卷煙草でも品質の上等なものは、平均二「プロセント」位の「ニコチン」を含むで居りまして、それも喫煙の際には約三分の一乃至半分位は脫けて仕舞ひますから、一本の葉卷或は紙卷煙草から人體内に入る「ニコチン」の量と云ふものは極めて微々たるものでありますから、小さな雁首で一撮の軟い煙草を長い煙管で吸ふ日本流の喫煙では、幾程の害があるか分かりません、昔の日本人に慢性の煙草中毒などゝ云ふ程の害毒は認められて居りません。但し日本煙草も今日の如き品質の下等な而して非常に高價な紙卷煙草を濫用すれば勿論有害で、近頃の喫煙家で少しも咽頭の惡くない人は無いと云ふて宜からうと思ひます。兎も角も喫煙は多少消化作用を害するものらしいのですが、それも健康な胃ならば微量の「ニコチン」に對して何と云ふ程のことは無からうと信じます。

次に冷たい飲料、即ち冷藏庫などで冷して置いた麥酒や「サイダー」のやうなものを飲みますときには、それに依て奪はれたゞけの溫度は身體で平均させなければならぬ譯でありますが、これとても心配する必要は無いと思ひます。食事の後に「アイスクリーム」を一杯位たべましても決して害にはなりません。但し所謂氷水と云ふやうな流儀で、鉋でかいた氷に水や「サイダー」を入れて大量に飲む分には別で、これは胃の分泌にも運動にも障碍を來し、胃の筋肉に及ぼす寒冷の刺戟に依て急性或は慢性の炎症を起すことがありますから忌むべきことであります。

併し要するに吾々の身體は、心臟でも肺臟でも乃至腎臟に於きましても「レゼルベクラフト」と申して豫

大なる豫備の力を有つて居るものでありまして、胃腸の如きもその場合々々に應じて餘程の點までは、吾々の我儘に依つて蒙むるべき害惡を巧に避けて無害にして吳れるものであります。

故に飲料も吾々の經驗に依り、又各個人の適度とする程度に止まれば、食事の際に何を飲みましても害が無いのみならず、その必要を覺ゆる時には全體の上から見て確かに有益であります。殊更に食事の際に飲むではならぬなど〻云ふて、人の愉快を殺ぐべき理由は少しも無いと思ひます。

但しこれは勿論健康の狀態に於て、又食事の際に普通用ゐらる〻飲料の程度に於ての話であります。且つ胃病のある人などは又論外であります。

(以下次號)

延命長壽十二則

ドクトル　アー、ローランド

英國の百姓トーマス、パールは百五十二歲九ヶ月で死去したが、彼の血液循環の理を發見した有名なハーベー先生に依て解剖された。ハーベー氏は別段これぞと云ふ死因を見出すことが出來なかつたので、パールは倫敦に呼出され、今迄食べ慣れた「チース」、牛乳、固「パン」等のお粗米な食物の代りに、盛に贅澤な御馳走を食べさせられた、是等の事情が死因をなしたものであらうと云ふた。併し單にその舊の食事、ハーベー氏は『殆んど臭味のある樣々の「チース」や牛乳のみじめな食事』と云ふたが、その食事のみならず、田舍の健康な清潔な空氣を避けて、霧深い倫敦に滯在しなければならなかつたと云ふ事情もある。彼は不味い物は食べて居つたが、心配さては無かつたものである。

若し私に向つて、百歲にもなるには何ふしたならば

一番よいかと問ふ人には、私は直に斯う答へる。お寺に行つて坊さんにお成なさい。それでなければ英國の貧民院にお入りなさい或は百姓におなりなさい。このへんの人々は何も心配と云ふ事は無い。彼等は貧賤な單純な而かも規則的の生活法をして居るから、飲食の度を過すといふやうな事はない。芝居や音樂會や「カフエー」から後く歸つて風を引くなどと云ふ心配もない。元來百姓の方が王様よりも長命する見込がある。

人間が百歳以上の高齢に達し得ることは、右のトマスのみならず、その他にも幾らも例がある。ジエンキンスと云ふ人は確かに百六十九歳まで生きて居つた。彼等の生活法には吾々の模範とするに足るものがある。健康なる血液腺の遺傳は長命に都合の好い素質ではあるが、併し體質薄弱な人でも、適當な生活法に依て隨分高齢に達することが出來る、而してその佳良の性質の血液腺を子孫に傳ふることが出來る、

私は種々の方面より觀察した結果を綜合して次の延命長壽十二則を立てた。

一、出來るだけ新鮮、健康の空氣中に居り、殊に餘り暑くない時には日光中に居る事、此際充分運動するやうにし、毎日一大散歩を企つる事。

二、肉類は一日一回唯適度に食する事。食事は主として健全なる牝牛或は山羊の生乳、卵、穀類、青菜、「バタ」、「チース」及び果物等より成り、三月目毎に全く肉類を斷つ事。食物よく咀嚼する事。

三、毎日一回沐浴し、毎週一回(循環機健全ならば)發汗浴を行ふ事。

四、毎日便通あるやうに注意し、尙ほ毎週一度は緩和の下劑を用ゐて腸を掃除する事。

五、氣孔に富める衣服を著る事、最も良きは木綿著物にて、せい〳〵寒中に毛織物の下著を用うる事「シヤツ」の襟は廣かるべき事。帽子と著物は夏は白つぽいもの、冬は黑つぽいものを選む事。常に半靴を用うる事。

六、早く牀に就き、早く起きる事。

七、暗い靜な室で窓を開けて眠る事。睡眠は六時間半より短かゝらず、男子は七時間半より長かるべからず、女子は八時間乃至八時間半より長かるべからず。

八、一週に一日は全く休息する事。若し能ふべくんば、土曜日より月曜日迄田舍又は山地に過す事。

九、感情を擾攪し或は興奮する事を避け、奈何ともし難き事に氣を揉み、又は何事が起るかも知れぬと云ふやうな心配をせぬ事。不快な事は話さず。意志を強く持つ事。

十、性欲を愼み、而かも全然性欲的本能を抑遏せざる事。結婚すべし、而して若し鰥寡となれる時には、再婚する事。

十一、過度に暖めたる室、特に蒸汽暖室法により、或は換氣不良の室を避くる事。

十二、「アルコール」及び煙草、咖啡及び茶の嗜好を適度にする事。

抄録

障子の張り方

障子を張り更へますに就いての注意を經師屋さんからきいた儘を書いて見ますと、第一上手に張られた障子はピンと堅く張つてゐて弛みがありません、第二には次に張り變へるとき紙が綺麗に骨から剝がれて後に殘らないことです。

第一の方は手際よく張ることは勿論ですが、張る前に紙にしとりを打つて巻き變へて置きます、二時間位置いても乾いて終ふことはありません、かうしてから張りますと張り上がつて乾いてからピンとなります。第三は糊の加減一つですが、糊は薄い程よくはれます。先づ生麩を二錢位も買つて水でよく溶きます。それを鍋へ入れて箸でかき廻しながら文火で

よく煮ます、色が變つて堅くなつてからもよく煉つてその儘にして冷します、よく冷めましたら布巾のやうなもので漉して、それを又よく〱煉りまする(火にかけず)と澤が出て來ます、それを今度は皿か盆の上で水を少しづゝ注しながら刷毛で薄くするのです、糊は煮たて程よく利きますから、はげ易い處は生温かい中に張るとはげませんが、普通は二日も置いたのが宜しう御座います。雨の當る處は蒟蒻を引くとよう御座います。蒟蒻粉一合に水を二升の割に混せて手で掻き廻してゐるとだん〱堅まつて來ます、それを半日位置くとすつかり堅まりますからそれを刷毛で引くのですが、幾度も〱引くと丈夫です、紙は一卷二十錢三十錢極上は四十錢位です。ふのりを使つて張つたものは鼠が嫌ふと昔から申します。

（小間物化粧）

食用菌と有毒菌の鑑別

刀圭學人（衛生新報第百八十七號）

蕈菌類はその香氣の佳きと味の美なるとを以て吾人の賞味を受くるものであるが、此中には人も知る如く恐しき毒質を有するものがある。菌類を細別すれば數千の多きに達するが、其中食用に供するものは二百餘種にて、毒菌も普通知られて居るのは三十餘種ある。之を鑑別するには、

(一)有毒菌は濕氣強き土地の樹木に生じ、無毒菌は乾燥せる土地に產す。

(二)有毒菌は光輝ある色なれども、無毒菌は白色又は鳶色を呈す。

(三)有毒菌は採取したる後變色し易くして、主もに青色、綠色、又は鳶色となれども無毒菌は決して變色せず。

(四)軟かにして水分に富むものは多くは有毒菌なれども、緻密にして脆性なるものは多く無毒菌な

り。
(五)液汁を榨りて試驗する時に、濁りて乳汁樣を爲すものは有毒菌なれども、澄みて水樣液を爲すものは無毒菌なり。
(六)味辛く且つ苦く、または酸く鹹きため舌を刺戟するものは有毒菌なり。

里芋の藥用的價値

小田綱太郎(兒童第一卷第七號)

里芋の利用實に夥し、余が家常に貯藏して多くの人に福音を頒つ、大根蓮根と共に稱して臺所の三靈劑と尊ぶ、其利用の大略を記す。
○火傷に里芋の外皮を去り中肉をすりをろし胡麻油にてねりつくれば直に治す。
○肩のこるとき前記の如くすりをろし、古生姜の汁少許を加へ饂飩粉を交へて能く煉りはるべし。
○齒痛のとき外部よりはり二時間半位に取代へ持續すれば大に功驗あり。
○蜂等にさゝれたるとき生芋の葉柄をすりつぶして塗れば大に效あり。
○凍傷に里芋を胡麻油と混じつくれば治す。而し里芋を黑燒にして油に和したる方效驗著しきを見る。子供の肥瘡にをろして生姜少量を交へつけてよし。
○瘭疽には里芋を一夜糠味噌に漬け置きたるを研りつぶし鍋炭少許を混じつくればよしと云ふ實驗を耳にせり。
○疥癬には里芋の葉柄と硫黃とを煎じ入浴して宜し。
○子供の瘡毒膿たるときは芋里を研り小豆の粉とを合せつくべし。其まゝ汁を吹出して癒ゆ。
○凡て里芋の外皮は厚くむくべし、然らざれば皮膚に痒みを覺えて不快なり。
○芋の蘞きは蓼の葉又は生姜を入れて煮れば自然とえぐみ消滅す。

○芋と章魚との合煮は調和を得たる食品なり、而し多食す可からず。

○「ズイキ」は歯を強くし、胃を健にし、腎精をますと云ふも、金瘡、産婦一切には食用を忌むと古賢云へり。

○瘰癧及び宿瘤に里芋、生姜、「ウドン」粉の合剤を貼り、二時間半位に取代へ、持續すれば治す。

毛髪の養生法

醫學士竹田信臣（保健第一卷第號）

毛髪の養生としては第一に時々肥料を與へることである。これには外用と内用との二つある。外用とは時々油を塗ることで、椿油の少し薄いものを時々塗著けるがよい。束髪そのものは髪の爲に悪くは無いけれども、肥料を少しもやらぬと追々毛が悪くなるから、少くとも一週二度位は薄く油を塗つた方が宜しい。

次に内部からの肥料としては、鶏卵の如き硫黄分の多いもの、又「ヒジキ」や「ゼンマイ」の如き膠質に富むで居る食物がよろしい。尚は沈降硫黄一瓦に白砂糖を適宜に混じたのを一日分として、朝夕二回に分け、湯を注いで咖啡のやうにして用ゐて效がある。牧羊者は、羊毛の色澤を善くするために、飼養中に時々硫黄を混せた食物を羊に與へるさうである。

松茸料理

○酒蒸し　皮をむき適宜に庖丁し、鹽水に浸し、引上げて酒に浸し、炮烙に鹽をひき松葉を水洗ひして鹽の上に敷き松茸を程よく並べ上面にも炮烙をかぶせ上下の火にて三四分やき（火かげんは下四分上六分）やき上げたれば器に盛りおろし柚子をふりかけて供すべし。

○味噌煮　小粒の松茸をえらみ右の指頭に布片をまきつけてよくすりて鹽水にて洗ひ目笊へ上げて水を

かけよく鹽氣を流しそれを鍋に入れてほどよく酒を入れ適宜の火にかけ小さなる鍋蓋をなし一沸かしなしたらば味噌を少し其上にふりこみ箸にてかきまはし暫く煮て味かげんをなし尙味の甘き時は醬油を適宜に加へて煮上げて供す。

○くず煮　小粒の松茸をえらみ右の手の指頭に布巾をまきつけ全部を輕くすりて砂を落し鹽水にて洗ひ直に目笊に上げ清水をかけよく水氣を去り鍋に入れほどよく清水を加へて餘り强からぬ火にかけ二度三度沸つたらば煮返したる味噌と醬油を同じ位に入れて小さなる鍋蓋を落し入れて煮込む一沸かしゝたらば味かげんを見て又暫く煮込み煮汁のつまる頃水溶きしたるくずを松茸を網杓子にてすくひ上げたる後の汁の中に流し込み手早くかきまはし全く葛に火の透りたる時又松茸を入れてかきまはして鍋をおろして器に盛て供す。



雜報

○御救恤金下賜

今回の風水害に就き畏くも兩陛下に於かせられては甚く罹災民の窮狀を愍れませ給ひ去る八日御內帑中より左の如く御救恤金下賜の恩命を下され波多野宮相より夫々傳達されたり。

金五萬圓　東京府へ
金二萬五千圓　千葉縣へ
金二萬圓　茨城縣へ
金七千圓　神奈川縣へ

右波多野宮內大臣の傳達により井上東京府知事は御沙汰を拜受し直に宮內省に出頭御禮を言上したり。

○風水害と各婦人會

今回の風水害に對し各婦人會は何れも救護の爲め相

應の活動をなしたるが、花の日會は基本金の全部に若干の補足をなし市部に一千圓郡部に五百圓を贈り更に慰問袋を募集して罹災者に頒てり。婦人矯風會にては各方面より不用品の寄贈を受けて罹災者に贈り、又所屬の少女收容所に被害者の少女を收容することゝせり。其他基督教女子青年會、東京佛教婦人會、令女教會、東京婦人會、婦人慈善會、篤志看護婦會、常磐會、陸海軍將校婦人會、神田婦人會等何れも罹災者慰問に努め、尚ほ毛利公母堂、鍋島侯爵夫人等の發起により特に罹災民救護會なるもの組織せられ、各婦人團體相前後して罹災民の救護慰問に盡力しゝあり。

○日本化し來れる西洋食物

肉類の食用は強がち衞生に協ふものでないといふので、歐米人で野菜を主として食べてゐるものもある英國では肉の節減から無肉日を定めてゐる、米國でも大戰參加以來肉類に就いて研究を始め、日本人が魚類を食してゐるのは衞生上至極好い事であると考へつき、肉に代へて魚肉を食せしむるやうにしたいといふ運動が開始された。

カリホルニヤ州議會では魚市場なる公團體を作り市場の監督官ウィンストック氏は一般に魚類を食用せしめんと努力してゐる、桑港の魚市場では水曜日を魚の日と定め、この日には獸肉を止して魚肉を食はしむることにした。そして如何に調理すれば美味になるといふ料理法を書いた小冊子を無代で市民に配付してゐる。

米國は又戰時に於て小麥其他の穀物の不足を憂ひつつある際とて、之に代るべき有益なる食糧品を發見するに腐心すると同時に大豆の耕作及び豆粉乃至豆腐の食用等をも奬勵する筈であること。

○日本人の壽命

今日までの統計に現はれた生命表に就て見ると日本人の生命率も次第に高くなりつゝあるのは明かであるが、之を英國の一九〇〇年に五十歲であつたものが一九一〇年に五十五歲に上つて居る等の好現象に

比較するとまだ〳〵及ばざること遠しの感がある、即ち日本人現在の生命率は十年前の四十四歳から五十歳に進んで居るに過ぎないので、日本はその死亡率の方面から考へても、世界最高の印度を除いては殆ど第一位にある樣な餘り樂觀の出來ぬ狀態にあるのである。印度等は氣候も惡いし醫師の數も十萬人に對して一人と云ふ樣な僅少な者であるからの結果であるが日本の現在もまだ〳〵生命保護の設備が完全せりとは稱し難い、殊に結婚期の女子――十五歳から三十五歳迄の女子の死亡率が甚多いことなどは大分世間の注意は惹て來た樣ではあるが、最も考慮すべき問題である。

○糠から味噌

本所表町の塚田文之助と云ふ人は、八年前御用商人として巣鴨監獄に出入せし當時、囚人中に少からざる脚氣患者あることを知り、自分も同病に罹れる折とて大に彼等に同情し、法の責苦は止むを得ずとも如何かして病苦を救はざるべからずと、種々研究中彼等の食物にも尚ほ味噌汁の使用を許されあるを知り、これを利用して何等かの療法を發見し安價に納むるを得ば、知らず知らず、彼等の病苦は除かるべしとて、爾來研究を重ね、一種の味噌を發明し、漸くこの目的を達したるが、これにつき醫學博士遠山椿吉氏は「國民衞生上最も悅ぶべき發見である」と大に推賞し、陸軍糧秣本廠にても、兵の食料として、頗る有效なりと認めたりと。

○白國救濟慈善演藝會

白耳義アルベール陛下御統裁の救濟基金に寄附する爲め東京駐剳白耳義公使チョールジユ、トウフアイユ伯爵發起者となり鍋島侯爵夫人、本野子爵夫人及井上東京府知事夫人の贊助を得て來十一月廿六日帝國劇場に於て慈善演藝會を催す計畫なるが、白耳義側に於ては自國に對する日本人側の同情厚きに報いん爲め右慈善演藝會の利益を二分して一半を今回の東京及近縣の風水害罹災者に、他の一半を悲慘の境遇にある同國人に贈ることに決せりと。因に入場料

券は一等三圓、二等二圓、三等五十錢、四等二十五錢にて、希望者は麹町三年町白耳義公使館事務所へ申込まるべしとのことなり。

○聾啞學校行啓

皇后陛下は十九日午前九時御出門、東京聾啞學校へ行啓あらせらるべき旨、十六日仰出されたり。

○菓子博覽會

來る廿八日より十日間、日比谷公園前の愛國生命保險會社內に帝國製菓博覽會を開き、各府縣、朝鮮、滿洲の菓子製造業者二百五十餘名、二千餘點の出品ありと云ふ。土方伯總裁、寺島伯副總裁、中野營氏會長にて審査長は丹波博士。出品申込は廿四日まで、褒賞授與式は十一月四日に擧行すべしと。

○全國被害統計

內務省に於て十五日午後四時迄に各地より到着の報告に基づき調査せる暴風雨災害左の如し。

	死傷行衛不明計	全半潰流失家	床上下浸水同
北海道	四六	二〇	—
東京	一、五二三	九、八二二	一八〇、三三八
神奈川	一九三	三、四七七	二二、五九六
埼玉	四四	八六〇	二、一七八
千葉	七二一	二〇、八六一	一六、二六一
茨城	五〇二	二三、五九二	一、一七六
奈良	五四	二二八	九、七〇一
靜岡	八一	八〇九	九、六〇三
宮城	三九	七九〇	三、二二五
福島	一八一	四、四〇三	二、〇〇三
石川	二七	二二	二、〇〇八

廣告

○私立大日本婦人衛生會例會

同例會は去る八日午前十時より特志會員の料理講習をなし、正午會食、暫時休憩の後午後一時半より「女子の皮膚の特質」といふ題にて賀川哲夫氏の講話あり、引續き階下の別室に於て、今日の料理に就て講師服部茂一氏の懇切なる説明あり、四時過散會せり因に當日出席の役員は左の如くなりき。

宮本　樂子　長谷川仲子　濱田　捨子　近藤　悳子
岡田　德子　濱尾　作子　高木　鎮子　武田　貢子
山口　貞子　三浦　敦子　鳩山　春子　田村きよ子
松井　正子　（以上出席順）

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下

會長 侯爵夫人 鍋島榮子

副會長 男爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

幹事 鳩山春子　同 長谷川仲子

同 岡田儉子　同 高木鍒子

同 山本多樫子　同 三浦牧子

同 松平芳子

評議員 入澤常子　同 羽田三緒子

同 濱田捨子　同 服部繁子

同 原みつ子　同 仁禮壽賀子

同 四升子　同 土肥多越子

同 緒方悅子　同 岡山とし子

同 小川孝子　同 男爵母堂 加藤鈴子

同 片山龜子　同 吉岡彌生子

同 丹波貞子　同 高橋孝子

同 田村きよ子　同 武田貫子

同 鶴原誠子　同 男爵夫人 南部隈子

同 中濱芳子　同 山口貞子

同 子爵母堂 松井正子　同 古市幸子

同 小松いさ子　同 近藤慈子

同 天野多喜子　同 岸澄子

同 菊池峯子　同 三宅藤子

同 宮本樂子　同 守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一冊 定價金貳拾錢 郵税壹錢

三冊（三ケ月分） 前金郵税共 金四拾五錢

十二冊（一ケ年分） 前金郵税共 金壹圓八拾錢

廣告料

一頁六十二行 一行二十三字

壹頁 金五圓 半頁 金貳圓五拾錢

○特別廣告 壹頁金拾圓 半頁金五圓

○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌購讀申込ノ節ハ前金三ケ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正六年十月十七日印刷

大正六年十月二十日發行

編輯者兼發行者 東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地 莊司秋次郎

印刷者 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 櫻井新三郎

印刷所 東京市本郷區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市本郷區駒込林町二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所

東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂

同市銀座四丁目 東海堂

同市京橋區鈴屋町 良明堂

同市本郷區本富士町 明文館

同市同區春木町 南江堂支店

京都市寺町二條南入 若林茂一郎

東京市日本橋區吳服町 北隆館

同市神田區表神保町 東京堂

同市本郷區本富士町 盛春堂

名古屋市榮町六丁目 丸善書店

婦人衛生雜誌第三百三十五號（大正六年十月二十日發行）
明治四十三年十二月一日第三種郵便物認可（毎月一回廿日發行）